



Lernberatung in der Zentralen Studienberatung

Ina Skalbergs



Universität Stuttgart
Zentrale Studienberatung

Themen heute:

- Konzentration
- Motivation
- Effizienz & Prioritätensetzung
- Lernverhalten ändern



Konzentration



Hochqualitätskonzentration

So hat das Gehirn die Chance, gut zu arbeiten:

- Monotasking
- Lerneinheiten von max. 45 Minuten
- Hirnerholsame Pausen
 - Nach einer guten Pause bin ich wieder fit fürs Lernen
 - Machen Sie etwas, was sonst zu kurz kommt
- Fokus setzen durch konkretes und erreichbares Ziel für jede Lerneinheit und Lehrveranstaltung
- Realistisch: max. 6 Stunden Hochkonzentration am Tag
- Feierabend-Deal



Motivation



Motivation

So schaffe ich zu machen, was ich mir vorgenommen habe:

- Grundvoraussetzung: Gehirnfaires Lernen (s.o.)
- Sich täglich erinnern: wofür mach ich das eigentlich?
- **Jeden Erfolg „feiern“! Schritt-für-Schritt-Ansatz**
- Kooperation
 - Lerngruppen
 - Zielgerichtet Unterstützungsangebote nutzen
- Für Niedrig-Motivations-Tage: Anfangen üben
 - Deal mit sich selbst: die erste Lerneinheit anzufangen ist unverhandelbar!
 - „Eat that frog“



**Effizienz &
Prioritätensetzung**



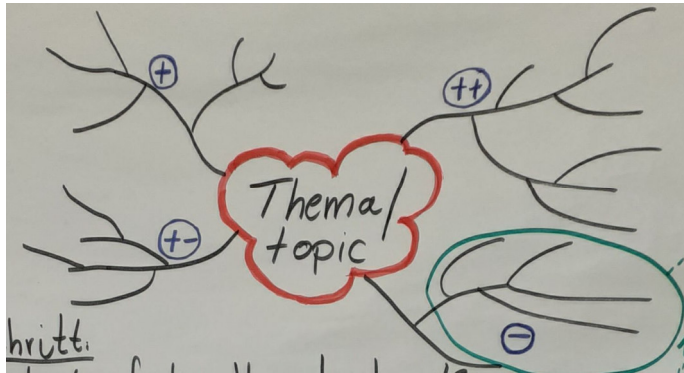
Effizienz & Prioritätensetzung

Grundlagen: wie und was?

- Regelmäßigkeit: jeden Tag lernen (außer an offiziell freien Tagen)
- Planen: was muss ich machen, was ist das wichtigste?
- Erst Überblick, dann Details
 - Wachsende Zusammenfassungen
 - Überblick über Fach und Wissensstand
- Die Merkfähigkeit des Langzeitgedächtnis nutzen:
 - 1. Wiederholung: innerhalb 24 Stunden
 - 2. Wiederholung: nach ca. einer Woche (Minimum)

Trainingsmethoden für das Fortgeschrittenenniveau: woran merke ich, dass ich etwas richtig gut verstanden habe/ kann?

- Gegenseitig erklären
- Aufgaben bearbeiten
- Prüfungsfragen selbst formulieren
- Prüfungssimulation
- Aus Fehlern die nächsten Lernschritte ableiten



Fachüberblick

Ziel:

- Überblick über Themen und Zusammenhänge
- Überblick über individuellen Wissensstand
- Wegweiser für Prioritätensetzung

To do:

1. Überblick über das Fach erstellen
2. Wissensstand einschätzen
3. Prioritäten und Aufgaben festlegen
 - Was muss ich machen, um ein Thema ... grundlegend zu verstehen?
 - ... zu vertiefen?
 - ... so gut zu können, dass es bei der Prüfung klappt?



Lernverhalten
ändern



Lernverhalten ändern

14-Tage-Experiment :

- Welche der hier vorgestellten Methoden möchte ich testen?
 - Wie genau mache ich das? Klare Vorgehensformulierung.
 - 14 Tage als Testphase
 - Analyse: was ist gut/ nicht so gut gelaufen?
 - Wie mache ich weiter?
-
- Bei Fragen und Diskussionsbedarf > Lernberatung



Universität Stuttgart
Zentrale Studienberatung (ZSB)

Lernberatung in der Zentralen Studienberatung

Tipps und Beratung rund ums erfolgreiche Lernen

- Lerntipp-Newsletter für Studienanfänger*innen
- Beratung für einzelne Studierende und Lerngruppen
- Workshops:
 - *Lernmethoden: Fit für Studium und Prüfungen*
 - *Gut lernen ohne Aufschieberei*

Kontakt für Fragen, Terminvereinbarung & Newsletter-Abonnement:

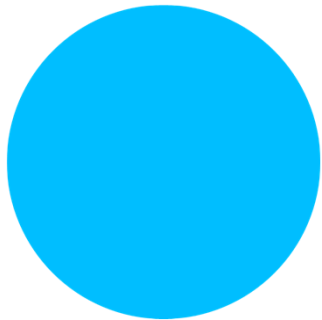
lernberatung@uni-stuttgart.de

www.uni-stuttgart.de/zsb/lernberatung





Universität Stuttgart
Zentrale Studienberatung



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!